

Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (7 годин)

УРОК № 7

Дата _____

Клас _____

Тема. ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем

Мета: дати уявлення про оздоровчі системи та їхні складові; поглиблювати знання про сучасні принципи раціонального харчування; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал, таблиця-схема «Базові елементи оздоровчих систем», мультимедійні засоби та презентація, музичний супровід («Песня Медуницы о здоровье и медицине» из к/ф «Незнайка с нашего двора», муз. М. Мінков, сл. І. Шаферан).

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Привітання, створення позитивного настрою

(Музичний супровід «Песня Медуницы о здоровье и медицине»)

II. АКТИВІЗАЦІЯ ЧУТТЕВОГО ДОСВІДУ, ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ

Розв'язування кросворда, пов'язаного з темою уроку (див. Додатки)

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

Вправа «Мікрофон»

— Які елементи способу життя людини можна вважати оздоровчими?

IV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

Бесіда з учнями

— З метою сприяння здоров'ю люди часто звертаються до різних оздоровчих систем. Як ви гадаєте, чи завжди доцільно використовувати певні елементи цих систем?

V. ОСМИСЛЕННЯ УЧНЯМИ ЗНАНЬ

1. Глосарій. Поняття «оздоровча система»

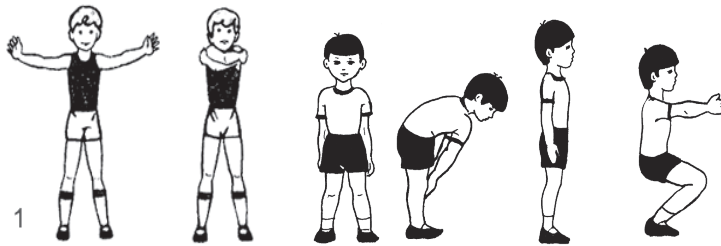
2. Інформаційне повідомлення «Види оздоровчих систем» (мультимедійний та ілюстративний супровід)

Оздоровчі системи є традиційні і сучасні, науково обґрунтовані й народні.

- **Йога** — найдавніший, метод свідомого гармонійного самовдосконалення людини.
- **Ушу** належить переважно до розмаїття китайських бойових мистецтв.
- **Цигун** — давньокитайська гімнастика, що поєднує фізичні вправи і медитацію.
- **Загартовування** — це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла тощо).
- **Фітотерапія** — використання лікарських рослин для профілактики та лікування хвороб.
- **Ароматерапія** — використання ефірних олій, фітонцидів рослин для укріплення фізичного та психічного здоров'я, косметичного догляду за тілом.
- **Анімалотерапія** — вид терапії, що використовує тварин і їхні образи для надання психотерапевтичної допомоги.

- **Дельфіноterapia** — метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Воно допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження.
- **Іпoтepapia** — метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.
- **Апітepapia** — це медичне використання бджолиних продуктів. У тому числі: мед, пилок, віск, прополіс, королівське желе (маточне молочко).
- **Гірудотepapia** — давній метод лікування медичними п'явками (*Hirudo medicinalis*), який успішно використовують замість сучасних медикаментів, і вони багато в чому перевершують їх, тому що не спричиняють небажаних побічних явищ.
- **Каністepapia** — вид анімалотерапії з використанням собак.
- **Фелінотepapia** — терапевтичний вплив кішок.

4. Оздоровлювальна вправа. Руханка «Корисне дихання»



VI. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

1. Робота за підручником (у парах)

— Складіть по два запитання за матеріалами підручника щодо теми уроку. Поставте їх одне одному, працюючи в парах.

2. Робота у групах (4)

Завдання:

I група складає інформаційне повідомлення про вплив різних кольорів на здоров'я людини.

II група складає рекомендації щодо вибору індивідуальної оздоровчої системи.

III група складає рецепти дієтичних страв із традиційних українських національних інгредієнтів (гарбуз, ягоди, фрукти, зелень, трави, риба, овочі, злакові тощо).

IV група створює антирекламу якоїсь оздоровчої системи.

VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

Коментоване оцінювання роботи класу, окремих учнів на уроці

Рефлексія

— Складіть висловлювання за елементами допоміжного блоку.

На уроці я...

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| • дізнався (лась)... | • найбільші труднощі я відчув (ла)... |
| • зрозумів (ла)... | • я не вмів (ла), а тепер умію... |
| • навчився (лась)... | • я змінив (ла) своє ставлення до... |
| • найбільший мій успіх — це... | • на наступному уроці я хочу... |

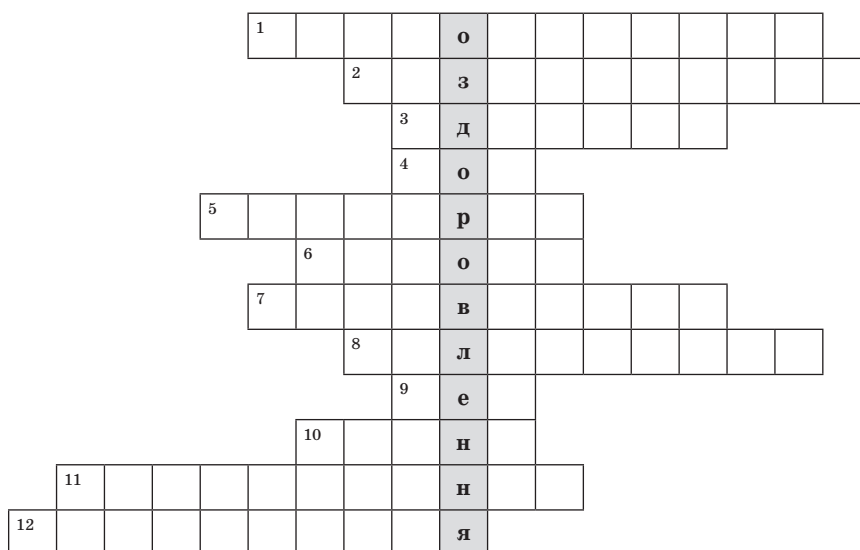
VIII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Обов'язкове:

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ __, с. ____);

додаткові (на вибір, за бажанням):

- скласти казку «Як виникли оздоровчі системи».



1. «Здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, душевного і соціального... (благополуччя)».
2. «Подруга» спорту. (Фізкультура)
3. «Бережи сукню знову, а ... (здоров'я) змолоду». (Українське народне прислів'я)
4. Складовою здорового способу життя є здоровий... (сон).
5. Ім'я Іванова, засновника системи загартовування. (Порфирій)
6. Що, за народним прислів'ям, має бути в холоді? (Тримай ноги в теплі, ... (голову) в холоді, а живіт — у голоді.)
7. Протипага пасивності. (Активність)
8. Спосіб відпочинку, профілактика перевтоми. (Релаксація)
9. Продукт рослинного походження, що використовують в їжу, для окремих видів масажу. (Мед)
10. Сучасний слоган прибічників здорового способу життя: «Здоровим бути... (модно)!»
11. Процес взаємодії між людьми, може бути вербальним і невербальним. (Спілкування)
12. Має бути раціональним, збалансованим. (Харчування)